

HYPNOSE & MENTALCOACHING ZWICKAU / SACHSEN

WIR HELFEN MIT MENTALCOACHING UND HYPNOSE!

Suche

LETZTE ARTIKEL

- Abnehmen durch Hypnose in Zwickau / Sachsen
- Hautprobleme durch Rauchen, Hypnose hilft!
- Nichtraucher werden, eine Frage des Willens? Hypnose hilft!
- Entspannt, oder stehen Sie unter Stress?
- Wie sie als Eltern mit Hypnose dem Stress begegnen.

META

- Registrieren
- Anmelden
- Artikel-Feed (RSS)
- Kommentare als RSS
- WordPress.org

SCHLAGWÖRTER

Abnehmen abnehmen sachsen

abnehmen zwickau angst

Blockaden

hypnose

hypnose

sachsen

hypnose wie in

hypnose Mentalcoaching

nichtraucher

Psychoonkologie

Raucherentwöhnung

Sachsen selbsthypnose



Endlich Hilfe! Wir helfen mit Mentalcoaching und Hypnose!

Publiziert 9. März 2012 | Von *web629*

Endlich Hilfe! Wir helfen mit Mentalcoaching und Hypnose!

Fragen zur Hypnose? Wir erklären es Ihnen!

Wo können wir helfen?

Rauchentwöhnung

Abnehmen 3

Blockaden 1

Informieren Sie sich auf diesen Seiten zu den Themen Hypnose und Mentalcoaching und erfahren Sie, wie es auch ganz persönlich für Sie, Hilfe geben kann. Wenn Sie Fragen haben, manches unklar ist, gibt es noch mehr Möglichkeiten:

Sie registrieren sich auf unserer Seite, dafür erhalten sie eine PDF-Datei zum Thema Hypnose.

Sie schreiben uns eine E-Mail und wir beantworten Ihre Fragen. [E-Mail](#)

Sie rufen uns an unter 0375 61186 und wir beantworten

Wenn Sie einen anderen Menschen für Ihre Sache gewinnen wollen, müssen Sie ihn zuerst davon überzeugen, dass Sie sein aufrichtiger Freund sind.(Abraham Lincoln)

Wenn es unmöglich ist, dann müssen wir es eben hypnotisch machen (Richard Bandler)

WICHTIGE LINKS

- burkhard mester COACHING
- Hypnose Ausbildung Treusch
- Psychotherapie Andrea Novak

Stress was ist hypnose zwickau

Ihre Fragen.

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *Abnehmen, abnehmen sachsen, abnehmen zwickau, Blockaden, hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, Mentalcoaching, Psychoonkologie, Raucherentwöhnung, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | 1 Kommentar

★ Abnehmen durch Hypnose in Zwickau / Sachsen

Publiziert 16. März 2012 | Von *web629*



Es ist wieder Frühling und alle beginnen sich wieder Gedanken zu machen, es um das alljährliche Thema: **Abnehmen**. Über die Wintermonate wurde sich weniger bewegt, oft auch mehr gegessen und nun zeigt die Waage ein paar Kilo mehr an. Wie fühlen Sie sich dabei? Vielleicht kommt auch die Erinnerung an den letzten Frühling. Auch da wollten Sie **abnehmen**. Vielleicht konnten Sie auch mit großer Anstrengung und Willenskraft ein wenig **abnehmen**. Doch irgendwann schlug der Jo-Jo-Effekt wieder zu. Manchmal ganz schön heftig. Und wie ging es Ihnen dabei? Waren da plötzlich Selbstvorwürfe da, haben Sie sich noch schlechter gefühlt, das Selbstwertgefühl völlig am Boden?

Da ist völlig normal! Druck erzeugt praktisch immer Gegendruck. Und was war das für Sie für ein Druck? Sie mussten mit aller Gewalt **abnehmen**. Das erzeugt dann auch unbewussten Stress, und der führt oft dazu, dass wir uns wieder belohnen müssen. Meist mit etwas Süßem, oder einer guten Mahlzeit.

Machen Sie es doch in diesem Jahr mit dem **Abnehmen** anders. Mit Hilfe eines erfahrenen Hypnose-Coachs. Der kennt alle Ihre Probleme, weiß die Hintergründe und weiß auch, wie er mit Ihrem Unterbewusstsein gemeinsam etwas gegen das Übergewicht machen kann.

Machen Sie es in diesem Jahr einmal smart und nehmen Sie ganz einfach und ohne Druck genausoviel ab, wie es für Sie angenehm ist. Kein Stress und kein Jo-Jo-Effekt! Einfach nur **abnehmen**.

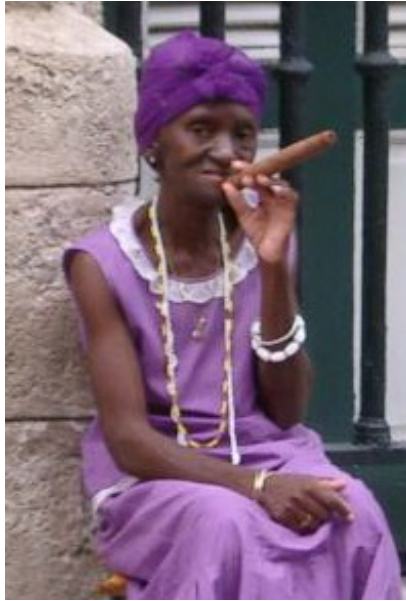
Im Bereich Zwickau / Sachsen ist das jetzt möglich. Rufen Sie an unter: 0375 61196

Wir finden gemeinsam mit Ihnen, den für Sie optimalen Weg zum Wunschgewicht! Garantiert!

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *Abnehmen, hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, in hypnose, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | *Hinterlasse einen Kommentar*

★ Hautprobleme durch Rauchen, Hypnose hilft!

Publiziert 13. März 2012 | Von *web629*



Sie wissen vielleicht, dass Rauchen schädlich für die Lungen ist, gleichzeitig aber auch schädlich für die natürliche Schönheit, die Sie besitzen. Immer, wenn Sie oder jemand in Ihrer Nähe eine Zigarette raucht, inhalieren Sie den Rauch und bringen ihn in die Lungen und dann in die Blutbahn, die das alles durch den Körper transportiert. Der Rauch beschleunigt den

Faltenbildungsprozess und führt zu vorzeitiger Alterung. Die Auswirkungen des Rauchens auf die Haut sind für Frauen viel schlimmer, im Vergleich zu den Männern.

Rauchen ist Ursache folgender Probleme:

- ✧ Jede Rauchwolke transportiert freie Radikale am ganzen Körper und führt zu oxidativem Stress. Außerdem entstehen Schäden durch freie Radikale bis unter die Hautoberfläche und dies führt zu Bildung von Falten auf der Haut (vor allem an Gesicht und Händen) im späteren Leben.
- ✧ Rauchen verengt die Blutgefäße, das behindert den Blutfluss zu Hautschicht. Sichtbar wird dies durch ein graues Aussehen der Haut und Ihr Körper kann die Giftstoffe und Gifte nicht beseitigen aus Ihrem System. Auch wird die Strömung der Nährstoffe zu Hautzellen gestoppt, so dass sie sich nicht verjüngen und neue Zellen entstehen können.
- ✧ Rauchen zerstört in der Haut Kollagen und Elastin, dadurch werden Falten und lose hängende Haut (Durchhängen) verursacht. Kollagen und Elastin sind Strukturproteine, die der Haut Festigkeit und Stärke verleihen.
- ✧ Das Rauchen von Zigaretten verbraucht den Vitamin-C Spiegel im Blut, es ist ein wichtiges Vitamin für die Aufrechterhaltung für weiche, feuchte und zarte Haut. Vitamin C-Aufnahme ist lebensnotwendig für die meisten Raucher, um das Niveau im akzeptablen und sicheren Bereich zu

halten. Menschen, die rauchen, benötigen zusätzliche Anti-Aging Antioxidantien. Der Grund ist, dass ihr Körper noch viel stärkeren oxidativen Stress erlebt.

Es kann bis zu zehn Jahre dauern, um den entstandenen Schaden zu erkennen, aber es kann nicht wieder rückgängig gemacht werden. Rauchen wirkt einer jungen, zarten und schöne Haut gegenüber völlig entgegengesetzt. Wollen Sie weiter rauchen, oder Sie wollen eine gute und gesunde Haut.

Entscheiden Sie sich schnell und erleben Sie mittels Hypnose, wie Sie ohne Nebenwirken und innerem Stress vom Rauchen innerhalb von 4 Stunden befreit werden. Sichere Raucherentwöhnung in Zwickau / Sachsen nach der Methode: "Frei ohne Rauch®" nach Treusch®

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *angst, Blockaden, hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, nichtraucher, Raucherentwöhnung, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | *Hinterlasse einen Kommentar*

★ Nichtraucher werden, eine Frage des Willens? Hypnose hilft!

Publiziert 12. März 2012 | Von *web629*



Viele Raucher nehmen sich immer wieder ganz bewusst vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie haben inzwischen erkannt, dass sie ihrer eigenen Gesundheit schaden und anderen Menschen in ihrer persönlichen Umgebung, leider auch oft kleinen hilflosen Kindern. Doch allzu oft müssen die meisten davon erkennen, dass sie auch bei allem starken Willen doch wieder zur Zigarette greifen. Das endet dann auch noch in Selbstvorwürfen und persönlichen Abwertungen. Es ist inzwischen statistisch erwiesen, dass es nur 6 Prozent der Raucher gelingt, durch Willenskraft aufzuhören.

Man braucht also mehr als bloße Willenskraft, um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Die Problematik liegt in der Verknüpfung von Stress, Rauchbedürfnis und

emotionalen Schmerz in unserem Unterbewusstsein. Dabei weiss das Unterbewusstsein auch nicht, woher der Stress kommt. Es nimmt nur eine Emotion wahr und löst dann ein Bedürfnis aus. In diesem Fall ein Rauchbedürfnis.

Schon allein der Gedanke mit dem Rauchen aufzuhören, erzeugt unbewusst Stress. Die Folge ist, dass ein Rauchbedürfnis entsteht und man automatisch zur Zigarette greift. Das ist dann wie ein Teufelskreis. Stress entsteht und damit der erneute Griff zur Zigarette. Und es spielt keine Rolle, wo der Stress herkommt.

Damit funktionieren auch nicht die bekannten Warnhinweise und keine Abschreckung. Denn auch da entsteht Stress.

Bei der Raucherentwöhnung durch Hypnose werden dem Klienten alle diese Dinge, alle Zusammenhänge und auch die Wirkprinzipien erklärt. Danach erfolgt die Hypnose. Sie erleben, wie sie durch echte Hypnose völlig rauchfrei werden und das ohne Nebenwirkungen, wie z.B. Gewichtszunahme.

Rufen sie an, oder melden melden sie sich per E-Mail. Wir helfen ihnen gern weiter.

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *angst, Blockaden, hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, nichtraucher, Raucherentwöhnung, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | *Hinterlasse einen Kommentar*

★ Entspannt, oder stehen Sie unter Stress?

Publiziert 10. März 2012 | Von *web629*



Viele Klienten kommen zum Coaching oder zur Hypnose und antworten auf meine Frage, ob sie entspannt sind, mit einem JA. Die Frage hätte ich mir sparen können, denn schon an den Bewegungen, dem Gesichtsausdruck und vielen anderen kleinen Dingen kann ich sofort sehen, was wirklich ist. Unsere ideomotorischen Signale sagen immer die Wahrheit.

Es ist also so, dass es uns oft überhaupt nicht bewusst ist, ob wir im **Stress** stehen. Wir haben uns schon so sehr daran gewöhnt. Unser Körper spielt da auch einige Jahre mit, ehe wir spüren, dass da etwas nicht in Ordnung ist.

Meine Klienten lasse ich dann den Fingertest machen. Einfach die Hände so zusammenhalten, das sich jeweils nur die Fingerspitzen der jeweiligen Finger berühren. Also Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger und so weiter. Und nur ganz zart berühren. Wenn Sie entspannt sind, können Sie dann den Pulsschlag in den Fingerspitzen fühlen.

Wenn der Pulsschlag nicht fühlbar ist, oder es extrem lange dauert, bis sie ihn spüren, dann war da keine Entspannung. Sie können diesen Effekt auch anders herum nutzen. Wenn sie eben nicht entspannt sind und sie machen den Fingertest, dann wird ihr Körper dieser entstehenden Entspannung folgen und sie sind dann entspannt.

Ich wünsche viel Erfolg beim Üben und immer wieder eine gute Entspannung. Brauchen Sie Hilfe zu dem einen oder anderen Problem, dann informieren sie sich doch auf unseren Internetseiten:

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *hypnose*, *hypnose sachsen*, *hypnose wie*, *Sachsen*, *selbsthypnose*, *Stress*, *was ist hypnose*, *zwickau* | [Hinterlasse einen Kommentar](#)



Wie sie als Eltern mit Hypnose dem Stress begegnen.

Publiziert 10. März 2012 | Von *web629*

Fühlen sie sich als Eltern auch überfordert, gestresst und manchmal wie ein wenig am Ende? Die folgenden beschriebenen Techniken können für alle, die viel Stress und nicht viel Zeit haben angepasst werden.

Für diejenigen von uns, mit kleinen und größeren Kindern, die wir immer auf dem Laufenden sein wollen und ständig damit beschäftigt sind, alles richtig zu machen, wir alle brauchen Hilfe, die wir auch bekommen können. Oft fühlen wir uns ganz allein und überfordert. Wir haben nicht den Luxus, eine Stunde zur Beseitigung von **Stress** zu haben. Wir brauchen schnelle Hilfe vor Ort, die uns sofort zur Verfügung steht. Sie müssen handeln, und sie brauchen schnellen **Stressabbau**. **Hypnose** und einige Werkzeuge können ihnen helfen und in manchen schwierigen Situationen eine Art Lebensretter zu sein.

Zuerst müssen sie nur atmen. Wir erfuhren in unserer frühen Ausbildung von **Hypnose**, wie wichtig das Atmen ist und haben dies als erstes gelernt. Die Atmung kann Ihre Herzfrequenz regulieren und gibt Ihnen die Kontrolle, die sie in einer stressigen Situation, sei es die "Ich will das Spielzeug jetzt!" ständig wiederholt, fast wie eine Folter, oder mein Favorit, der Wutanfall im Supermarkt, wenn die Kleinen nicht das bekommen, was ihnen gerade in die Augen kommt. Stoppen sie, und konzentrieren sie sich auf Ihre Atmung. Ihr Kopf wird gereinigt – ein paar Atemzüge helfen mehr, als man zunächst denken mag. Konzentrieren sie sich auf eine bewusste langsame und tiefe Atmung in den Bauch hinein.

Als Nächstes Bilder. Die Bildersprache ist so wichtig. Ich verwende Bilder in jeder **Hypnose**-Sitzung. Dabei weiß ich, das ist so kraftvoll und notwendig, um den

hypnotischen Zustand zu verbessern. Beginnen sie, in dem Sie an einen ruhigen und friedlichen Ort denken. Dies kann ein Ort sein, den Sie schon in Ihrem Kopf haben, wo sie schon einmal waren und wo es wunderschön war. Vielleicht können sie ihn in ihrem Geist noch schöner machen, indem sie das Bild noch verbessern. Fügen sie Schönes dazu, entfernen sie Störendes, machen es zum perfekten Ort für sie. Bringen sie auf eine einfache Art und Weise lebendige Bilder in den Sinn und bringen sie ihre innere Welt zum Leben.

Um diesen Ort in ihren Sinn zu bringen, beantworten sie sich folgende Fragen: Was bedeutet mir dieser Ort, wie riecht es dort, wie ist die Temperatur, was klingt, was hören sie, spüren sie den Boden unter den Füßen? Erzeugen sie diesen Ort zu einem besonderen Ort, selbst wenn sie nur fünf Minuten haben, schleichen sie sich weg, atmen sie bewusst und bringen sie sich in eine ruhige Lage, lassen sie es zu, sich in diesem Bereich zu entspannen. Selbst wenn sie nur ein paar Minuten haben, dieser Moment kann ihnen helfen, sich sofort besser zu fühlen.

Üben Sie Selbsthypnose. Wenn die Kinder ins Bett gehen, machen sie eine schnelle **Selbsthypnose**-Sitzung. Bringen sie sich in einen positiven Zustand und tanken sie in ihm positive Energie. Wir alle wissen, Hypnose ist erstaunlich. Verwenden sie sie zur Entspannung, zur Erholung, zur Unterstützung, oder bei der Suche nach Antworten aus dem Unterbewusstsein und beginnen sie mit der Pflege Ihres allgemeinen Wohlbefindens. Sie müssen sich um sich selbst kümmern, damit sie fit sind und sich dann um andere kümmern zu können.

Anker, das sind mächtige Werkzeuge. Sie erstellen einen Anker im hypnotischen Zustand, in der Zeit, wo es ihnen so richtig gut geht, wo sie entspannt sind und wo sie eine große und tiefe innere Freude genießen. Dabei erstellen sie einen physischen Anker. Das ist zum Beispiel das ok Zeichen mit den Fingern, eine geballte Faust oder eine Körperbewegung. Etwas, dass sie tun können, wenn sie gestresst sind. Sie können den Anker dazu schaffen und bringen dann mit ihm das wunderbare Gefühl zurück und ersetzen damit den Stress, der gerade vorhanden war.

Wenn Sie Selbsthypnose verwenden und sie bringen sich an einen wunderbaren Ort, der sich gut anfühlt, dann erstellen sie einen Anker, so dass, wenn sie gestresst sind, sie Ihren Anker benutzen können, um wieder die Gefühle der Entspannung und Energie zu erleben.

Nehmen sie den Text oder die Affirmation, die sie in Ihrer **Selbsthypnose**-Sitzung gelernt haben. Sprechen sie zu sich selbst: "Ich bin entspannt und es fühlt sich gut an", immer und immer wieder. Sagen Sie es so oft wie möglich, und sie werden anfangen, sich viel besser zu fühlen. Affirmationen können ganz groß sein. Was sie über eine Situation denken und ausdrücken, werden sie beginnen zu fühlen. So kann eine produktive positive Affirmation, immer wiederholt während des ganzen Tages, einen entspannten Zustand ihres Inneren schaffen.

Versagensängste. Als Eltern wollen wir immer alles richtig und perfekt machen. Wir sind teilweise übermäßig kritisch gegenüber der Arbeit, die wir als Eltern tun. Die Sache ist die, dass wir lernen, wenn wir etwas tun, werden wir immer wieder Fehler machen. Wenn sie sich selbst anklagen beschuldigen und verurteilen, bestrafen sie sich selbst und ebnen den Weg für handfeste Probleme und Stress. Dies dient ihnen nicht und auch nicht ihren Kindern. Sie haben ihr Bestes getan, um dann aus ihren Fehlern zu lernen und

weiterzumachen. Es gibt nicht so etwas wie eine perfekte Mutter oder einen perfekten Vater. Alle Mütter und Väter dieser Welt haben Fehler gemacht, ohne Ausnahme! Lieben sie und tun sie das Beste, was sie tun können. Mehr geht nicht.

Lassen sie sich nicht von den Urteilen anderer berühren. Lassen sie sie nicht an ihr Herz. Wenn ihre Kinder manches tun in der Öffentlichkeit und sie achten dann auch noch auf die Anderen, kann dies die Situation noch viel schlimmer machen. Es kostet sehr viel Energie, wenn sie berücksichtigen wollen, was Andere über sie denken. Sorgen darüber, wie andere Menschen sie sehen, wie sie ihre Erziehungskompetenz einschätzen oder wenn sie sie beurteilen, wie ihre Kinder handeln, macht aus einer etwas stressigen Situation eine enorm belastende Situation. Die Leute werden denken, was sie denken wollen, sie können das nicht kontrollieren, auch wenn sie vielleicht Ihre Muskeln stark anspannen.-Wir alle wissen, Stress bringt eine große Belastung für unseren Körper.

Wir verspannen unsere Körper, wenn wir uns gestresst fühlen. Wenn sie keine Zeit haben, um durch den ganzen Körper gehen, entspannen sie die Bereiche, die besonders dazu neigen, zu verspannen, wenn sie gestresst sind. Zum Beispiel, wenn ihr Hals am Ende des Tages sich scheinbar eng anfühlt, spannen sie ihre Nackenmuskulatur für ca. 5-10 Sekunden an und lassen dann los. Machen sie einen reinigenden Atemzug, halten und vollständig ausatmen. Das bringt ihnen die schnelle Hilfe, die sie benötigen. Denken sie immer daran, wenn sie ständig Schmerzen haben, der Arztbesuch keine körperlichen Befunde ergibt, dass sie eventuell die Beschwerden selbst verursacht haben. Das ist dann Arbeit innerhalb der eigenen Persönlichkeit.

Wenn sie mit Stress umzugehen lernen wollen, können Sie nicht auf Genussmittel, Zigaretten oder andere gewöhnliche Tätigkeiten zurückgreifen. Es geht darum, eine neue Art und Weise zu erlernen, wie sie durch Fühlen und Veränderung in ihrem Innern durch den **Stress** gehen. Leider ist es so, wenn sie diese Werkzeuge nicht verwenden, die Ihnen im Umgang mit Stress helfen und benutzen Methoden oder störende Techniken, kann es sein, dass noch mehr **Stress** entsteht. Das Leben kann stressig sein, es gibt keinen Weg drum herum. Verwenden Sie hypnotische Werkzeuge und Techniken, die ihnen durch diese Zeiten helfen.

Kinder, das ist eine große und herausfordernde Aufgabe. Ihre Eltern haben versucht, ihnen alles Mögliche zu lehren, um sie für das Leben vorzubereiten. Sie haben aber die gleichen Fehler gemacht wie ihre Eltern. Vielleicht waren sie auch für bestimmte Dinge nicht empfänglich und es scheint ihnen heute, dass das Leben manchmal sehr hart ist. Es ist eine große Verantwortung Kinder zu erziehen, aber ich fordere Sie auf, diese lohnende Aufgabe durch mehr Liebe, durch mehr persönliche Veränderung für unsere Kinder anzupacken. Wenn sie weniger **Stress** haben, und sie werden weniger **Stress** haben, wenn sie mit diesen kleinen Werkzeugen sich selbst verändern, hat das auch eine große Auswirkung auf die Beziehung zu ihren Kindern. Werden sie zu einem positiven, freudigen und ausgeglichenen Menschen. Meiner Meinung nach, ist das das größte Geschenk, das Sie ihren Kindern geben können. Nur lassen sie ihre Kindern immer wissen, dass sie, egal was passiert ist, immer geliebt werden.

Sie haben noch Fragen, können manche Dinge nicht

anwenden oder brauchen ganz einfach Hilfe? Dann nehmen Sie Kontakt auf. Mehr Informationen auf unseren Internetseiten:

<http://www.hypnose-zwickau.de>

und

<http://www.burkhardmester.de>

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | *Hinterlasse einen Kommentar*

★ Hypnose und die sieben Regeln des Verstandes

Publiziert 9. März 2012 | Von *web629*

nach Gerald F. Kein, Omni Hypnosis Training Center®

Wussten Sie, dass Ihr Verstand nach ganz speziellen Regeln arbeitet? Wenn Sie diese Regeln verstehen, dann können Sie besser verstehen, warum sich Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten oder so reagieren, wie sie reagieren.

Regel Nr. 1 Jeder Gedanke und jede Idee bewirken eine physische Reaktion.

Ihre Gedanken können alle Funktionen Ihres Körpers beeinflussen. Sorgen lösen Veränderungen im Magen aus, die mit der Zeit zu Magengeschwüren führen können. Zornige Gedanken stimulieren Ihre Nebennierendrüsen. Erhöhter Adrenalin Spiegel im Blut kann zu vielen Veränderungen im Körper führen. Angst- und furchtauslösende Gedanken beeinflussen Ihre Pulsfrequenz.

Ideen, die einen starken emotionalen Gehalt haben, erreichen fast immer das Unterbewusstsein, da dieses der führende Teil des Verstandes ist. Einmal akzeptiert, produzieren diese Ideen immer und immer wieder die damit verbundenen körperlichen Reaktionen. Um chronische negative körperliche Reaktionen aufzulösen oder zu verändern, müssen wir das Unterbewusstsein erreichen und die Idee umwandeln, die für die Reaktion verantwortlich ist. Dies kann mittels Hypnose erreicht werden.

Regel Nr. 2 Was der Verstand erwartet, neigt dazu einzutreten.

Das Gehirn und das Nervensystem reagieren auf Ihre Vorstellungen. Es ist dabei egal, ob die Vorstellung selbstinduziert ist oder von außen kommt. Die einmal geformte Vorstellung wird zur Blaupause, und Ihr Unterbewusstsein nutzt alle Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen, um den Plan auszuführen. Sich Sorgen zu machen ist eine Art, ein Bild dessen zu programmieren, was Sie nicht haben möchten, aber das Unterbewusstsein arbeitet daran, das Bild wahr werden zu lassen. Das, was Sie befürchten, tritt ein.

Viele Menschen leiden an chronischer Angst. Dabei handelt es sich ganz einfach um eine unbewusste Erwartung, dass ihnen etwas Schlimmes zustoßen wird. Andererseits kennen wir alle jemanden, dem alles gelingt.

Was diese Person hat, ist nicht eine positive mentale Einstellung, sondern eine positive mentale Erwartungshaltung! Eine andere Art dies auszudrücken ist "Wir werden zu dem, was wir uns vorstellen".

Ihre körperliche Gesundheit hängt zu großen Teilen von Ihrer mentalen Erwartungshaltung ab. Ärzte wissen, dass, wenn ein Patient erwartet, krank zu bleiben oder sogar zu sterben, der erwartete Zustand auch oft eintritt. Dies ist der Grund, warum **Hypnose** das Werkzeug sein kann, um Niedergeschlagenheit und negative Einstellungen zu entfernen und eine positive Erwartungshaltung bei Ihnen herbeizuführen.

Regel Nr. 3 Die Vorstellungskraft ist stärker als Wissen.

Dies ist eine wichtige Regel, an die Sie bei der Anwendung von **Selbsthypnose** denken sollten. Vernunft wird leicht durch die Vorstellungskraft überstimmt. Dies ist der Grund, warum manche Menschen sich blindlings in unvernünftige Situationen begeben. Gewaltverbrechen, die aus Eifersucht begangen werden, werden fast immer von einer überaktiven Vorstellung ausgelöst. Vorstellungen, die von einer starken Emotion wie Ärger, Haß, Liebe oder unseren politischen oder religiösen Ansichten begleitet werden, lassen sich normalerweise nicht durch Argumente ändern. Durch **Hypnose** können Sie Vorstellungen im Unterbewusstsein, der Gefühlsebene Ihres Verstandes, formen und alte Konzepte entfernen, verändern oder verbessern.

Regel Nr. 4 Wenn eine Überzeugung vom Unterbewusstsein akzeptiert worden ist, dann bleibt sie dort, bis sie von einer anderen Überzeugung ersetzt wird.

Die Begleitregel dazu lautet: Je länger eine Überzeugung besteht, desto schwieriger wird es, sie gegen eine neue Überzeugung auszutauschen. Sobald Sie eine Überzeugung akzeptiert haben, neigt sie dazu, eine feste Gewohnheit im Denken zu werden. So entstehen Gewohnheiten. Erst kommen der Gedanke und dann die Handlung. Beispielsweise glauben manche Menschen, dass sie in Krisenzeiten etwas Alkohol oder eine Beruhigungspille benötigen, um ihre Nerven zu beruhigen, damit sie effektiv funktionieren können. Das stimmt zwar nicht, aber die Überzeugung besteht und ist eine fixe Idee geworden. Es wird immer Widerstand geben, wenn man versucht, diese Idee durch eine korrekte Vorstellung zu ersetzen. Aber egal wie fest eine Idee verankert sein mag oder wie lange sie schon besteht, Sie können sie mit Hilfe von **Hypnose** ändern.

Regel Nr. 5 Jede Suggestion, die befolgt wird, senkt den Widerstand für nachfolgende Suggestionen.

Einer mentalen Gewohnheit ist umso einfacher zu folgen, je länger sie ungebrochen andauert. Sobald sich eine Gewohnheit gebildet hat, ist es einfacher, ihr zu folgen und schwieriger, sie zu brechen. In anderen Worten, sobald eine Suggestion von Ihrem Unterbewusstsein akzeptiert worden ist, wird es einfacher für weitere Suggestionen, akzeptiert und befolgt zu werden. Dies ist der Grund, warum es sehr effektiv ist, in **Hypnose** Suggestionen wieder und wieder zu wiederholen (Compounding). Bühnenhypnotiseure kennen diese Regel schon seit langer Zeit.

Regel Nr. 6 Ein emotional bedingtes Symptom neigt dazu, organische Veränderungen herbeizuführen, wenn

es lang genug anhält.

Viele angesehene Mediziner sind inzwischen der Ansicht, dass mehr als siebzig Prozent aller menschlichen Erkrankungen funktionelle Ursachen haben und keine organischen. Dies bedeutet, dass die Funktion eines Organs oder eines anderen Teils des Körpers durch eine Reaktion des Nervensystems auf negative Vorstellungen aus dem Unterbewusstsein gestört wird. Sie sind ein Verstand in einem Körper, und beide können nicht getrennt werden. Darum wird, wenn Sie weiterhin schlechte Gesundheit fürchten und dauernd über Ihren "nervösen Magen" oder "Spannungskopfschmerz" klagen, mit der Zeit auch eine organische Veränderung eintreten.

Regel Nr. 7 Je größer die bewusste Anstrengung ist, um Veränderungen im Unterbewusstsein herbeizuführen, desto geringer ist die Antwort des Unterbewusstseins.

Dies ist der Beweis dafür, dass Willenskraft nicht wirklich existiert! Wenn Sie mal unter Schlaflosigkeit gelitten haben, dann kennen Sie den Effekt, dass Sie umso wacher werden, je mehr Sie zu schlafen versuchen. Je mehr Sie es versuchen, desto schwieriger wird es einzuschlafen und desto wacher werden Sie.

Die Regel lautet, wenn es um das Unterbewusstsein geht, lassen Sie es ruhig angehen. In dem Maße, wie Ihr Vertrauen in Ihr Unterbewusstsein steigt, lernen Sie, es geschehen zu lassen statt es erzwingen zu wollen. Manche Leute möchten so dringend in **Hypnose** gehen, dass sie zu helfen versuchen, damit es klappt. Dies bewirkt, dass das Bewusstsein aktiv bleibt und es unmöglich wird, eine Trancetiefe zu erreichen, in der man sinnvoll arbeiten und effektive Veränderungen herbeiführen kann.

Veröffentlicht unter *Hypnose* | Verschlagwortet mit *Blockaden, hypnose, hypnose sachsen, hypnose wie, Mentalcoaching, Psychoonkologie, Sachsen, Stress, was ist hypnose, zwickau* | *Hinterlasse einen Kommentar*



hypnose-zwickau.de Copyright © 2012. All Rights Reserved.

Design von [Gutscheine](#) | Download bei [Wordpress Themes](#).